



ACADEMY

Activités d'avril à juin 2019
Courses from April until June 2019



LE CLUB S'ADAPTE À CHAQUE ÂGE

Nous prenons soin des personnes les plus importantes au monde : vos proches. En tant que parents, nous savons que la famille est importante, c'est pourquoi elle figure au coeur des préoccupations d'Aspria.

Aspria offre un environnement sûr et accueillant pour toute votre famille. Que vous soyez hauts comme trois pommes ou des adultes en devenir, notre équipe s'attache tout particulièrement à ce que vos enfants reçoivent l'attention qu'ils méritent.

Profitez du club pour partager de petites tranches de vie et de grands éclats de rire. Ces moments précieux que nous partageons en famille sont une des clés du bien-être.

Bienvenue à l'Aspria.



THE CLUB ADAPTS TO EVERY AGE

We care for the most important people in the world. Yours. Family is at the heart of Aspria because we are parents too.

Aspria offers a safe and welcoming environment for your whole family. Whether your child is a toddler or a teenager, our expert coaches ensure that your children receive all the support and guidance that they need at every stage.

Our club allows families to spend quality time together creating precious memories and experiences that will benefit the whole family's wellbeing.

Welcome to Aspria.



CRÈCHE

VOS ENFANTS SONT LES BIENVENUS ! YOUR CHILDREN ARE WELCOME!

Nous serons heureux de prendre soin de vos enfants à la crèche. Nous accueillons les enfants de 3 mois à 13 ans révolus sur réservation (minimum 48h à l'avance).

We will happily take care of your children in our crèche. We welcome children from 3 months up to 13 years of age, by prior reservation (minimum 48 hours in advance).

CRÈCHE

Lundi, Mardi, Vendredi, Samedi : 10.00-15.00
Mercredi : 10.00-18.00
Jeudi, Dimanche, jours fériés : Fermé

Prix : abonnement de 5 heures à 25 € ou
abonnement de 10 heures à 50 €.

Si l'enfant n'est pas membre, il devra être
accompagné d'un membre et payer un
Single Entry de 12 €, ainsi que les heures
de crèche dont le prix non-membre est
de 6 € par heure.

La carte crèche est non remboursable et est
valable pour un enfant durant 6 mois.

Les horaires de la crèche sont sujet
à modifications et fermeture en cas
d'absence de réservation.

CRÈCHE

Monday, Tuesday, Friday, Saturday: 10.00-15.00
Wednesday: 10.00-18.00
Thursday, Sunday, Public holidays: Closed

Prices: 5-hour package for 25 € or
10-hour package for 50 €. If the child
is not a member, he/she must be
accompanied by a member and must pay
for a Single Entry at a cost of 12 € as well
as the hourly rate for the crèche which
non-member price is 6 € per hour.

The crèche card is non-refundable and is valid
for one child for a duration of 6 months.

Creche opening hours are subject to
change, or the creche may close if there
are no bookings.





ASPRIA BABY (0-2 ANS | YEARS)

Les enfants de 0 à 2 ans ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils ont aussi accès à la crèche.

Children of 0 to 2 years old have access to the pool under parent's supervision on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They also have access to the crèche.

PARCOURS ÉVEIL BABY BABY AWAKENING CIRCUIT

Activité durant laquelle les parents accompagnent les enfants autour d'un parcours destiné à l'éveil des tout petits.

During this activity, parents accompany their children for a circuit aimed to stimulate young children.

MERCREDI | WEDNESDAY **Gratuit | Free**
16.30-17.15 0-2 ans | years
Energy Studio

- M - Membres | Members
- NM - Non-Membres | Non-Members





ASPRIA MINI (3-5 ANS | YEARS)

Les enfants de 3 à 5 ans ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils ont aussi accès à la crèche.

Children of 3 to 5 years old have access to the pool under parent's supervision on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They also have access to the crèche.

JUDO

Le judo est un art martial qui développe la force, la coordination et la souplesse, mais dont les bienfaits vont aussi bien au-delà de l'aspect physique.

Ainsi, cette discipline favorise également la concentration, renforce les valeurs morales et donne de l'énergie. Les enfants timides y gagneront de l'assurance, tandis que les enfants plus énergiques apprendront à se contrôler.

Le respect mutuel est un autre pilier du judo.

Judo is a martial art that develops strength, co-ordination and flexibility – but its benefits reach far beyond the physical. It also improves concentration and focus, reinforces moral values and boosts energy levels. Shy children gain self-confidence, while more energetic children learn self-control. Mutual respect is also a key aspect.

DIMANCHE | SUNDAY **190 € M**
14.00-15.00 3-6 ans | years
Energy Studio

GYMNASTIQUE | GYMNASTICS

La gymnastique ne favorise pas uniquement la force, la mobilité et l'équilibre. Il s'agit aussi du sport parfait pour découvrir son corps et comprendre ce dont il est capable. La gymnastique permet également de développer plusieurs compétences sociales et personnelles, booste la confiance en soi, améliore l'attention et apprend comment recevoir et appliquer des instructions.

Gymnastics isn't only about strength, mobility and balance. It's also a fantastic activity to discover one's own body more generally, understanding what it's capable of. It develops a number of social and personal skills too, building self-confidence, improving attention levels and learning how to process and apply instructions.

SAMEDI | SATURDAY **190 € M**
14.00-15.00 2-4 ans | years

DIMANCHE | SUNDAY **190 € M**
10.00-11.00 2-4 ans | years
Energy Studio

AVANTAGES MEMBRES | MEMBERS BENEFITS

- 10% sur la 2ème activité choisie pour votre enfant ou sur la première activité de votre 2ème enfant.
- 20% à partir de la 3ème activité choisie pour votre enfant ou sur la première activité de votre 3ème enfant.
- (La réduction est valable sur toutes les activités si tous les enfants sont inscrits le même jour)
- 10% discount on the 2nd activity chosen for your child, or on the first activity for your 2nd child.
- 20% discount from the 3rd activity chosen for your child, or on the first activity for your 3rd child.
- (The discount is effective on all activities if all the children are registered on the same day)



ASPRIA MINI (3-5 ANS | YEARS)

LES PETITS NAGEURS 1

Dans le cadre de ce cours de natation pour débutants, nos instructeurs expérimentés apprendront à votre enfant à apprivoiser l'eau. Au fil des cours et au fur et à mesure que sa confiance augmente, votre enfant apprendra à nager 5 mètres sur le ventre et sur le dos. In this beginners' swimming class, our expert instructors will help your child get used to the water. As the course progresses and their confidence levels rise, they will learn to swim 5 metres on their front and back.

SAMEDI | SATURDAY
10.00-10.30 3-5 ans | years
Pool

190 € M

LES PETITS NAGEURS 2

À présent que votre enfant n'a plus peur dans l'eau et qu'il peut nager 5 mètres sur le ventre et sur le dos, ce cours de natation de niveau 2 lui apprendra à nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Your child will by now have gained confidence in the water and already learned to swim 5 metres on their front and back. This second level course will build on these foundations, teaching them to swim 10 metres on their front and back.

SAMEDI | SATUWRDAY
10.30-11.00 4-5 ans | years
Pool

190 € M





ASPRIA JUNIOR (6-8 ANS | YEARS)

Les enfants de 6 à 8 ans ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils ont aussi accès à la crèche.

Children of 6 to 8 years old have access to the pool under parent's supervision on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They also have access to the crèche.

JUDO

Le judo est un art martial qui développe la force, la coordination et la souplesse, mais dont les bienfaits vont aussi bien au-delà de l'aspect physique. Ainsi, cette discipline favorise également la concentration, renforce les valeurs morales et donne de l'énergie. Les enfants timides y gagneront de l'assurance, tandis que les enfants plus énergiques apprendront à se contrôler. Le respect mutuel est un autre pilier du judo. Judo is a martial art that develops strength, co-ordination and flexibility – but its benefits reach far beyond the physical. It also improves concentration and focus, reinforces moral values and boosts energy levels. Shy children gain self-confidence, while more energetic children learn self-control. Mutual respect is also a key aspect.

SAMEDI | SATURDAY 190 € M
13.00-14.00 7-8 ans | years
Energy Studio

POISSONS 1A

Ce cours est conçu pour les enfants qui sont déjà capables de nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. En se basant sur cet apprentissage solide, les instructeurs amèneront votre enfant à se concentrer sur des mouvements spécifiques, en commençant par la brasse. Au terme de ce cursus, votre enfant pourra facilement nager la brasse sur 25 mètres, en faisant de beaux mouvements. This course is designed for children who are already able to swim 10 metres on their front and back. From this solid foundation, we now begin to focus on specific strokes, starting with breaststroke. By the end of this course, your child will be able to swim breaststroke for 25 metres, without difficulty and showing good technique.

SAMEDI | SATURDAY 190 € M
11.00-11.30 5-6 ans | years
Pool

GYMNASTIQUE | GYMNASTICS

La gymnastique ne favorise pas uniquement la force, la mobilité et l'équilibre. Il s'agit aussi du sport parfait pour découvrir son corps et comprendre ce dont il est capable. La gymnastique permet également de développer plusieurs compétences sociales et personnelles, booste la confiance en soi, améliore l'attention et apprend comment recevoir et appliquer des instructions. Gymnastics isn't only about strength, mobility and balance. It's also a fantastic activity to discover one's own body more generally, understanding what it's capable of. It develops a number of social and personal skills too, building self-confidence, improving attention levels and learning how to process and apply instructions.

DIMANCHE | SUNDAY 190 € M
15.00-16.00 7-8 ans | years
Energy Studio

POISSONS 1B

Dans le cadre du cours Poissons 1A, votre enfant a appris à nager la brasse sans difficulté sur 25 mètres. Dans le cours de Poissons 1B, nous ajoutons le crawl et le dos crawlé. Au terme de ce cursus, votre enfant pourra nager la brasse, le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres. In Poissons 1A, your child learned to swim 25 metres breaststroke without difficulty. In Poissons 1B, we add in front crawl and backstroke. By the end of this course, your child will be able to swim 100 metres using each of these three strokes.

SAMEDI | SATURDAY 290 € M
11.30-12.15 6-9 ans | years
Pool



ASPRIA JUNIOR + (9-11 ANS | YEARS)

Les enfants de 9 à 11 ans ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils ont aussi accès à la crèche.

Children of 9 to 11 years old have access to the pool under parent's supervision on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They also have access to the crèche.

JUDO

Le judo est un art martial qui développe la force, la coordination et la souplesse, mais dont les bienfaits vont aussi bien au-delà de l'aspect physique. Ainsi, cette discipline favorise également la concentration, renforce les valeurs morales et donne de l'énergie. Les enfants timides y gagneront de l'assurance, tandis que les enfants plus énergiques apprendront à se contrôler. Le respect mutuel est un autre pilier du judo.

Judo is a martial art that develops strength, co-ordination and flexibility – but its benefits reach far beyond the physical. It also improves concentration and focus, reinforces moral values and boosts energy levels. Shy children gain self-confidence, while more energetic children learn self-control. Mutual respect is also a key aspect.

SAMEDI | SATURDAY 190 € M
13.00-14.00 9-11 ans | years
Energy Studio

POISSONS 2

Ce dernier niveau des cours Poissons, qui se concentrent sur l'apprentissage des différentes nages, intègre la technique qui est probablement la plus difficile : le papillon. Votre enfant apprendra ces nouveaux mouvements tout en perfectionnant sa technique dans les autres nages : la brasse, le crawl et le dos crawlé.

This final level of our Poissons courses, all of which focus on learning the different strokes, introduces perhaps the hardest of all: butterfly. Your child will learn this new stroke, as well as perfecting their technique in the other three strokes: breaststroke, front crawl and backstroke.

SAMEDI | SATURDAY 290 € M
14.30-15.15 9-12 ans | years
Pool

GYMNASTIQUE | GYMNASTICS

La gymnastique ne favorise pas uniquement la force, la mobilité et l'équilibre. Il s'agit aussi du sport parfait pour découvrir son corps et comprendre ce dont il est capable. La gymnastique permet également de développer plusieurs compétences sociales et personnelles, booste la confiance en soi, améliore l'attention et apprend comment recevoir et appliquer des instructions.

Gymnastics isn't only about strength, mobility and balance. It's also a fantastic activity to discover one's own body more generally, understanding what it's capable of. It develops a number of social and personal skills too, building self-confidence, improving attention levels and learning how to process and apply instructions.

DIMANCHE | SUNDAY 190 € M
15.00-16.00 9-11 ans | years
Energy Studio



ASPRIA TEEN (12-13 ANS | YEARS)

Les enfants de 12 à 13 ans ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils ont aussi accès à la crèche.

Children of 12 to 13 years old have access to the pool under parent's supervision on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They also have access to the crèche.

JUDO

Le judo est un art martial qui développe la force, la coordination et la souplesse, mais dont les bienfaits vont aussi bien au-delà de l'aspect physique. Ainsi, cette discipline favorise également la concentration, renforce les valeurs morales et donne de l'énergie. Les enfants timides y gagneront de l'assurance, tandis que les enfants plus énergiques apprendront à se contrôler. Le respect mutuel est un autre pilier du judo.

Judo is a martial art that develops strength, co-ordination and flexibility – but its benefits reach far beyond the physical. It also improves concentration and focus, reinforces moral values and boosts energy levels. Shy children gain self-confidence, while more energetic children learn self-control. Mutual respect is also a key aspect.

SAMEDI | SATURDAY 190 € M
13.00-14.00 12-13 ans | years
Energy Studio

GYMNASTIQUE | GYMNASTICS

La gymnastique ne favorise pas uniquement la force, la mobilité et l'équilibre. Il s'agit aussi du sport parfait pour découvrir son corps et comprendre ce dont il est capable. La gymnastique permet également de développer plusieurs compétences sociales et personnelles, booste la confiance en soi, améliore l'attention et apprend comment recevoir et appliquer des instructions.

Gymnastics isn't only about strength, mobility and balance. It's also a fantastic activity to discover one's own body more generally, understanding what it's capable of. It develops a number of social and personal skills too, building self-confidence, improving attention levels and learning how to process and apply instructions.

DIMANCHE | SUNDAY 190 € M
15.00-16.00 12-13 ans | years
Energy Studio

SWIM EVOLUTION

À ce stade, votre enfant a appris quatre nages : la brasse, le crawl, le dos crawlé et le papillon. Dans le cadre des cours Swim Evolution, d'une durée de 45 minutes, il devra utiliser toutes ces nages sur des distances plus longues afin de toujours s'améliorer et de gagner encore plus confiance en lui.

Your child has, by this stage, learned all four strokes: breaststroke, front crawl, backstroke and butterfly.

In this course, they will take part in sessions of 45 minutes, with the aim of using all four strokes over longer distances to further build their competence and confidence.

SAMEDI | SATURDAY 290 € M
15.15-16.00 12-13 ans | years
Pool



ASPRIA TEEN+ & EVOLUTION (14-17 ANS | YEARS)

Les ados de 14 à 15 ans ont accès à la piscine sans la supervision d'un parent les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 14.00 à 17.00, les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Certains cours collectifs adultes leurs sont accessibles. Vous pouvez les repérer facilement sur l'horaire grâce à l'icône "14+." Ils peuvent également s'entraîner au Fitness les mercredis de 12.00 à 17.00 et les samedis et dimanches de 10.00 à 16.00. Ils devront avoir quitté les vestiaires à 17.30 en semaine et 16.30 le week-end.

Young people aged 14 and 15 years are able to use the pool under the supervision of a parent on Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 14.00 to 17.00, on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. Some adult group classes are open to them. You can identify these on the timetable easily by the "14+" icon. They can also work out in Fitness on Wednesday from 12.00 to 17.00 and on Saturday and Sunday from 10.00 to 16.00. They must have left the changing rooms by 17.30 on weekdays and 16.30 on weekends.

SWIM EVOLUTION

À ce stade, votre enfant a appris quatre nages : la brasse, le crawl, le dos crawlé et le papillon. Dans le cadre des cours Swim Evolution, d'une durée de 45 minutes, il devra utiliser toutes ces nages sur des distances plus longues afin de toujours s'améliorer et de gagner encore plus confiance en lui.

Your child has, by this stage, learned all four strokes: breaststroke, front crawl, backstroke and butterfly. In this course, they will take part in sessions of 45 minutes, with the aim of using all four strokes over longer distances to further build their competence and confidence.

SAMEDI | SATURDAY

290 € M

15.15-16.00 14-17 ans | years

Pool

Les ados de 16 à 17 ans ont un accès complet au club.

Young people aged 16 and 17 years have full access to the club.





ASPRIA BABY
(0-2 ANS | YEARS)



ASPRIA MINI
(3-5 ANS | YEARS)



ASPRIA JUNIOR
(6-8 ANS | YEARS)



ASPRIA JUNIOR +
(9-11 ANS | YEARS)



ASPRIA TEEN
(12-13 ANS | YEARS)



ASPRIA TEEN+ & EVOLUTION
(14-17 ANS | YEARS)

COURS PRIVÉS DE NATATION | PRIVATE SWIMMING LESSONS

Pour des cours privés de natation, n'hésitez pas à contacter :

For private swimming lessons, please contact:

Jean-François Colpaert

T : +32 475 80 46 79 | E : colpaertjf@gmail.com

Prix:

35 € / séance de 30 minutes | 420 € pour un package de 12 séances + une séance offerte

Price:

35 € / 30-minute session | 420 € for a 12-session package + one session free

Tolga Ozel

T : +32 486 76 66 07 | E : tolgaonderozel@gmail.com

Prix:

35 € / séance de 30 minutes | 350 € pour un package de 12 séances

65 € / séance de 1 heure | 650 € pour un package de 12 séances

Price:

35 € / 30-minute session | 350 € for a 12-session package

65 € / 1-hour session | 650 € for a 12-session package

PERSONAL TRAINING

Pour les cours privés de fitness, vous trouverez les coordonnées des Personal Trainers sur :

For private fitness lessons, you will find Personal Trainers contact details on :

myAspria.com

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

Il n'y aura pas d'activités durant les vacances scolaires belges, ni les jours fériés en semaine.

DATES

Les activités débutent le 27 avril 2019
et prennent fin le 30 juin 2019.

Samedis :

27 avril - 4/11/18/25 mai -
1/8/15/22/29 juin 2019

Dimanches :

28 avril - 5/12/19/26 mai -
2/9/16/23/30 juin 2019

INSCRIPTIONS

L'inscription aux activités se fait à la Réception du club. L'inscription ne sera prise en compte qu'après paiement des sommes dues. Pour la qualité des activités et le respect de chacun, il est important de respecter la ponctualité. En cas de retard, l'accès au cours peut être refusé à l'enfant.

REMBOURSEMENT

En cas d'absence de l'enfant, la séance manquée ne sera pas remboursée, ne pourra pas être remplacée, ni être reportée au trimestre suivant ; et ce quelle qu'en soit la raison. Une exception sera faite si l'absence est due à une blessure survenue pendant le cours et empêchant l'enfant de poursuivre celui-ci.

GROUPES

Un nombre minimum de 3 à 5 enfants (le nombre minimum est dépendant du type de cours) est requis pour que le cours ait lieu. Dans le cas contraire, Aspria Arts-Loi se donne le droit de supprimer le cours et préviendra alors les parents des enfants inscrits.

TENUE DE SPORT

L'enfant doit être équipé de chaussons de gym, ou chaussures de sport propres. Une tenue de sport dans laquelle il peut bouger sans difficulté durant les exercices est requise. Pour les arts martiaux, il est recommandé aux enfants de porter un kimono. Un enfant se présentant dans une tenue non conforme ne pourra pas participer au cours.

PARENTS

Les parents désireux d'évaluer les progrès de leur(s) enfant(s) peuvent s'entretenir avec l'équipe d'encadrement. Afin de ne pas déranger les activités, ils ne sont pas admis pendant le déroulement de celles-ci.

PISCINE & FITNESS

Les enfants doivent avoir quitté la piscine et le fitness à 17.00 en semaine et 16.00 les week-ends et jours fériés.

Ils devront avoir quitté les vestiaires à 17.30 en semaine et 16.30 le week-end.

RULES FOR THE COURSES

SCHOOL HOLIDAYS AND PUBLIC HOLIDAYS

There will be no activities during the Belgian school holidays, nor on public holidays during the week.

DATES

Activities begin on 27 April 2019 and end on 30th June 2019.

Saturdays:

27 April - 4/11/18/25 May -
1/8/15/22/29 June 2019

Sundays:

28 April -5/12/19/26 May -
2/9/16/23/30 June 2019

REGISTRATIONS

Registrations for activities can be made at club Reception. The registration will only become effective once the appropriate fees are paid.

To ensure the quality of the activities and out of respect for others, it's important to be punctual. A child who arrives late may be refused access to the class.

REFUND

If a child is absent, the missed session will not be refunded, replaced and cannot be carried over to the next term, whatever the reason. An exception will be made if the absence is due to an injury suffered during the class which prevents the child from continuing.

GROUPS

A minimum number of between 3 and 5 children (the number depends on the type of class) is required for the class to take place. Otherwise, Aspria Arts-Loi reserves the right to cancel the class and notify the parents of registered children accordingly.

SPORTS CLOTHING

The child must wear gym shoes or clean sports shoes. Sports clothing is required which allows him/her to move without difficulty during the exercises. For martial arts, it's recommended that children wear a martial arts uniform. A child who arrives in unsuitable clothing will not be able to take part in the class.

PARENTS

Parents who wish to assess the progress of their child(ren) can discuss this with the management team. So as not to disrupt activities, parents will not be admitted while these are in progress.

POOL & FITNESS

Children must leave the pool and fitness at 17.00 on weekdays and at 16.00 during weekends and bank holidays.

They must have left the changing rooms by 17.30 on weekdays and 16.30 on weekends.

BIENTÔT | COMING SOON

Ramassage scolaire | Pick-up school

Plus d'informations | More information frivault@aspria.be



Aspria Arts-Loi
Rue de l'Industrie 26 1040 Brussels
T: +32 2 508 08 00 | E: frivault@aspria.be

aspria.com